



Circular N° 27
25 de marzo, Santiago

Evaluación del Cross - Educación Física

Estimada Comunidad de papás, mamás y apoderados de 5° Básico a IV° Medio:

Junto con saludar y esperando que se encuentren bien, les queremos informar que, **en el marco de los planes y programas del Ministerio de Educación para la asignatura de Educación Física**, se encuentra el eje de **Vida Activa y Saludable**. En este eje, se establecen los siguientes objetivos de aprendizaje:

1. **"Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio"**.
2. **"Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo, 4 a 6 semanas)"**.

En este contexto, durante el mes de abril realizaremos como es habitual la evaluación del **Cross**, una prueba que mide la capacidad aeróbica de las y los estudiantes y que constituye una instancia clave dentro del desarrollo de esta unidad. A través de esta evaluación, buscamos que los estudiantes experimenten el impacto positivo del entrenamiento aeróbico, fortaleciendo su resistencia y conociendo sus propias capacidades y progresos en este ámbito. Además, esta prueba permite que cada estudiante comprenda la importancia del ejercicio para la salud y el bienestar general, aplicando en la práctica los principios trabajados en clases, como la frecuencia, la intensidad y la progresión del esfuerzo físico.

Asimismo, esta evaluación se vincula con la planificación y aplicación de un **plan de entrenamiento personal**, en el cual los y las estudiantes podrán desarrollar estrategias para mejorar su condición física a través de actividades que sean de su interés.

Distancias y categorías por curso

La evaluación del Cross varía según el nivel y género de los y las estudiantes, según la siguiente tabla:

Curso	Hombres (Cross - Distancia)	Mujeres (Cross - Distancia)
5° Básico	4 Cross - 2400 metros	3 Cross - 1800 metros
6° Básico	4 Cross - 2400 metros	3 Cross - 1800 metros
7° Básico	4 Cross - 2400 metros	3 Cross - 1800 metros
8° Básico	5 Cross - 3000 metros	4 Cross - 2400 metros



Circular N° 27
25 de marzo, Santiago

I° Medio	5 Cross - 3000 metros	4 Cross - 2400 metros
II° Medio	5 Cross - 3000 metros	4 Cross - 2400 metros
III° Medio	5 Cross - 3000 metros	4 Cross - 2400 metros
IV° Medio	5 Cross - 3000 metros	4 Cross - 2400 metros

Beneficios de la Capacidad Aeróbica para la Salud

El desarrollo de la capacidad aeróbica a una intensidad moderada o alta aporta múltiples beneficios para la salud, entre ellos:

- Mejora la salud cardiovascular, fortaleciendo el corazón y optimizando la circulación sanguínea.
- Mayor eficiencia respiratoria y metabólica, favoreciendo un mejor uso del oxígeno y la energía.
- Desarrollo muscular y óseo, ayudando a prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico, además de una reducción del estrés y una mejora en el bienestar mental.

¿Cómo se evaluará? Este año aplicaremos una rúbrica de proceso, donde se considerará:

- Esfuerzo y constancia en la preparación.
- Resultado final del Cross.
- Progreso respecto a mediciones anteriores, bonificando la mejora.
- Entrenamientos opcionales después de clases, con bonificación adicional.

Como equipo de Educación Física, acompañaremos a las y los estudiantes en este proceso, asegurándonos de que cada uno/a pueda avanzar a su propio ritmo y experimentar los beneficios del ejercicio en un ambiente positivo.

Agradecemos su apoyo y motivación para que sus hijos e hijas participen con entusiasmo y compromiso. Para cualquier consulta, no duden en contactarnos a crisobal.lagos@ssccmanquehue.cl.

Se despide atentamente,

Cristóbal Lagos G.
Jefe Departamento Ed. Física

Link de interés: [enlace 1](#), [enlace 2](#), [enlace 3](#)